

Relleno de Manzana-Salvia y Arroz Salvaje

Prep time: 25 minutes

Cook time: 20 minutes

Makes: 12 Porciones

Este plato sabroso de arroz salvaje comienza con apio y cebolla sofritos mezclados con manzanas dulces y arándanos rojos. Esta combinación, coronada con nueces tostadas, salvia y un toque de picante hace una sabrosa adición a cualquier comida.

Ingredients

- 4 ounces** pacanas picadas
- 4 teaspoons** aceite de canola
- 1 1/2 cups** apio picado
- 1 1/2 cups** cebolla picada
- 1** manzana roja, mediana, ya sea “Jonathan” o “Gala” (partida por la mitad, sin semilla y cortada en cubos, alrededor de un total de 1.5 de taza)
- 2 cups** arroz integral cocido caliente
- 1 cup** arroz salvaje cocido caliente
- 1/2 cup** arándanos rojos secos
- 1** chile jalapeño mediano (sin semillas (si desea) y finamente picado o 1/4 cdta de hojuelas de chile seco)
- 1 1/2 tablespoons** salvia fresca picada (o 1.5 cucharadita de salvia seca frotada)
- 3/4 teaspoon** sal

Directions

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	160	
Total Fat	9 g	14%
Protein	3 g	
Carbohydrates	20 g	7%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	160 mg	7%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/4 cup
Grains	1 ounce
Protein Foods	1/2 ounce

las pacanas (nueces lizas) y cocínelas durante 2 a 3 minutos o hasta que comiencen a dorarse, revolviendo con frecuencia. Póngalo a un lado en un plato separado.

2. Caliente 1 cucharadita de aceite sobre fuego medio. Cocine el apio y la cebolla durante 8 minutos o hasta que comiencen a dorarse ligeramente en el borde, revolviendo ocasionalmente.

3. Agregue las manzanas y cocínelas durante 4 minutos o hasta que estén blandas y crujientes.

4. Agregue las nueces y los ingredientes restantes y cocínelos durante 3 a 4 minutos o hasta que se caliente la mezcla de arroz, revolviendo ocasionalmente.

Notes

Notas del "Chef" jefe de cocina: Utilice cualquiera de sus nueces favoritas en lugar de las pacanas. O déjelas afuera si alguien es alérgico.

Materiales: Una sartén grande, tazas medidoras, cucharas medidoras, cuchara para mezclar, y un cuchillo afilado.